



تطعيم الإنفلونزا

حماية نفسك والآخرين ككادر طبي



فيم يُستخدم تطعيم الإنفلونزا للكوادر الطبية؟

الكوادر الطبية يكون لديهم خطر متزايد للإصابة بفيروسات الإنفلونزا. يُوفر تطعيم الإنفلونزا حماية شخصية ويُقلل من انتشارها. وبهذه الطريقة يتم أيضاً توفير أفضل حماية ممكنة للمرضى ومحيطهم الخاص، بما في ذلك أفراد الأسرة وغيرهم من الأشخاص المخالطين لهم. لذلك، يوصى بتلقي تطعيم الإنفلونزا السنوي للكوادر الطبية.

ما هي الإنفلونزا وما علامات المرض؟

الإنفلونزا (Influenza) مرض مُعدٍ تُسببه فيروسات الإنفلونزا. ويمكن أن تكون شديدة أو حتى مُهددة للحياة، وقد تُؤدي إلى مضاعفات، مثل الالتهاب الرئوي. ويُصاب حوالي ٢ من كل ٣ أشخاص بأعراض بعد العدوى. وعادةً ما تبدأ علامات المرض في الظهور فجأةً، وفي الغالب بعد يوم أو يومين من الإصابة بالعدوى.

تشمل الأعراض النمطية ما يلي:

- ◀ حمى شديدة
- ◀ سعال جاف
- ◀ آلام شديدة في الرأس والأطراف
- ◀ شعور عام بالمرض والتعب

يبقى واحد من كل ثلاثة أشخاص دون علامات للمرض بعد الإصابة بالعدوى.

هناك أدلة متزايدة على أن الإنفلونزا تزيد من خطر الإصابة بمضاعفات القلب والأوعية الدموية. تشير الدراسات إلى أن تطعيم الإنفلونزا يحمي من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.



كيف تُصاب بفيروسات الإنفلونزا؟

تنتقل فيروسات الإنفلونزا بشكل أساسي عبر الرذاذ المتطاير عند السعال، أو العطس، أو التحدث. وإذا وصلت هذه القطرات المحتوية على فيروسات الإنفلونزا إلى الأغشية المخاطية للأنف أو الفم أو العينين، فقد تُصاب بالعدوى.



يمكن أن تنتقل فيروسات الإنفلونزا أيضًا عبر اليدين أو الأسطح المستخدمة بشكل مشترك مثل مقابض الأبواب.



لا يزال من الممكن الإصابة بفيروسات الإنفلونزا حتى بعد تلقي تطعيم الإنفلونزا.

لماذا يُوصى بتلقي تطعيم الإنفلونزا للكوادر الطبية؟

كثيرًا ما يتواصل الكوادر الطبية عن قرب مع العديد من الأشخاص أثناء عملهم. وهو ما يزيد من خطر الإصابة بفيروسات الإنفلونزا. يوفر تطعيم الإنفلونزا أفضل حماية شخصية ممكنة.

بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يعتني الكوادر الطبية بالأشخاص الذين لديهم خطر أعلى للإصابة بتطور شديد أو حتى مُهدد للحياة لمرض الإنفلونزا. ويشمل هؤلاء الأشخاص المعرضون للخطر الأشخاص بدءًا من عمر ٦٠ عامًا، والنساء الحوامل، والأشخاص الذين يعانون من أمراض أساسية معينة.

يساعد تطعيم الإنفلونزا للكوادر الطبية على الحد من انتشار فيروسات الإنفلونزا في المرافق. وبالتالي، لا يحمي التطعيم صحتهم فحسب، بل يحمي أيضًا صحة المرضى الذين يخضعون للرعاية.

لماذا يجب عليك التطعيم ضد الإنفلونزا كل عام؟

فيروسات الإنفلونزا تتحوّر باستمرار. لذلك، يجري تعديل اللقاحات كل عام. تحتوي اللقاحات على مكونات من متحورات الفيروس التي يُحتمل ظهورها بشكل متكرر في الموسم المقبل. علاوة على ذلك، تدوم الحماية التطعيمية لفترة محدودة فقط. وللحصول على أفضل حماية ممكنة، ينبغي تلقي التطعيم سنويًا.

متى ينبغي تلقي التطعيم؟

أفضل وقت لتلقي تطعيم الإنفلونزا هو من أكتوبر إلى منتصف ديسمبر. هذا يتيح وقتًا كافيًا لبناء حماية كافية قبل بدء موجة انتشار الإنفلونزا. وقد يكون التطعيم مفيدًا في وقت لاحق أيضًا.

قد يتم تقديم مواعيد تطعيم مجانية في مؤسستك. تواصل مع طاقم الرعاية الصحية في الشركة بشأن تطعيم الإنفلونزا.



بالنسبة للكوادر الطبية الذين يتعاملون مباشرة مع المرضى، يُنصح أيضًا بتوفير حماية تطعيمية ضد كوفيد-١٩ إذا لم يُصابوا بفيروس كورونا هذا العام. يمكن تلقي تطعيمات الإنفلونزا وكوفيد-١٩ في نفس الوقت.



هل تطعيم الإنفلونزا آمن؟

تطعيم الإنفلونزا جيد التحمل وآمن. اللقاحات المستخدمة هي ما يُسمى باللقاحات غير النشطة. هذا يعني أن هذه اللقاحات لا تحتوي على فيروسات نشطة، وبالتالي لا يمكن أن تسبب مرض الإنفلونزا.

بعد التطعيم، قد تحدث ردود فعل شائعة، مثل الألم في موضع الحقن، أو الشعور التعب، أو إحساس خفيف بالمرض. وغالبًا ما تهدأ هذه الأعراض مرة أخرى بعد يوم إلى يومين. والآثار الجانبية الخطيرة نادرة جدًا.

كيف يمكنك حماية نفسك بطرق أخرى؟

يُوفر تطعيم الإنفلونزا حماية جيدة من تطورات المرض الخطيرة. ولكنه لا يوفر حماية كاملة. واتباع تدابير النظافة البسيطة، يمكنك حماية نفسك والآخرين من فيروسات الإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي المعدية الأخرى.

أهم نصائح النظافة

انتبه إلى النظافة عند السعال والعطس



حافظ على مسافة



اغسل يديك بانتظام في حياتك اليومية



حافظ على التهوية الجيدة بانتظام



تجنب اللمس



ارتدِ كمامة إذا لزم الأمر



أبعد يديك عن وجهك



ابقَ في المنزل إذا كنت مريضًا



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول فيروس الإنفلونزا وكيفية حماية نفسك على الموقع

www.rki.de/influenza-impfung و www.infektionsschutz.de

بيانات النشر

الناشر: المعهد الاتحادي للصحة العامة (BIÖG)، Köln 50819.
جميع الحقوق محفوظة. جرى إعداده بالتعاون مع معهد روبرت كوخ (RKI).

التحرير: المعهد الاتحادي للصحة العامة، قسم الحماية من العدوى، إدارة المخاطر والأزمات

التصميم: VALID Digitalagentur GmbH

حقوق الصور: Maskot | Getty Images ©

رقم الصنف: D81000510

إصدار: أبريل 2025

مزيد من المعلومات حول تطعيم الإنفلونزا:

[www.infektionsschutz.de/impfen/
fuer-erwachsene/grippe-influenza](http://www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza)



عنوان الطلب: يمكن طلب هذه النشرة مجاناً من المعهد الاتحادي للصحة العامة، 50819 كولونيا، أو عبر الإنترنت على الموقع www.bioeg.de ، أو عبر البريد الإلكتروني bestellung@bioeg.de. وهي غير مخصصة لإعادة البيع من قبل المستلم أو أي طرف ثالث.

النشرة متوفرة بـ ٧ لغات:

DE EN FR RU TR AR UA



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.